

## EL ABRAZO CALMANTE DE LA MARIPOSA

(El método Butterfly Hug fue creado y desarrollado por Lucina Artigas durante su trabajo EMDR con los sobrevivientes del huracán Pauline en Acapulco, México, 1998, ¡ Atención! la aplicación dentro de EMDR es muy diferente)

### Propósito:

Para abrir el corazón, equilibrar los hemisferios y ayudar a resolver emociones intensas después de vivir una situación adversa o traumática no grave (de lo contrario contacte con un terapeuta experto en trauma)

### Usar cuando:

- Sensación de ansiedad o angustia emocional.
- Sentirse atacado o traumatizado
- Sentirse desconectado

### Experiencias comunes:

- Sentirse más relajado y equilibrado.
- Sentirse más centrado en el corazón.
- Sentirse con más recursos y reconectado.

### PASOS:

- Coloque la mano derecha en la parte superior del brazo izquierdo y la mano izquierda en la parte superior del brazo derecho o coloque las manos una encima de la otra en el centro del pecho.
- Alterne el movimiento de sus manos tocando un brazo o un lado del pecho y luego el otro como el batir de las alas de una mariposa. Sus ojos pueden estar cerrados o parcialmente cerrados
- Enfóquese en una angustia emocional o una situación adversa vivida con intensidad; Observe lo que pasa por su mente y cuerpo, como pensamientos, imágenes, sonidos, olores, sentimientos y sensaciones físicas, como las nubes que se mueven por el cielo, sin juicio.
- Respire lenta y profundamente

Continúe hasta que se sienta tranquilo y sus pensamientos se hayan calmado.

### Siga el video:

<https://www.psicologiaenergetica.net>



**Nota informativa:** La información de esta página es de naturaleza educativa y se proporciona solo como información general para la reducción del estrés. No pretende crear ni constituye una relación profesional. No debe considerarse como consejo médico, psicológico, de entrenamiento u otro consejo profesional de ningún tipo o naturaleza.

Estos ejercicios debieran serte útiles para ayudarte a manejar alguna situación puntual, no sustituyen el asesoramiento terapéutico, son beneficiosos para conectar con el momento presente y liberar energía que te incomoda. si después de realizarlos, incluso en varias ocasiones, continúas con el malestar, te sugiero te dirijas a un psicoterapeuta, psicólogo competente en la materia.